

コープでつくる私の暮らし

スパイラル

「スパイラル」は波紋・風を表現し、自然や世界とともに成長する「進化の軌跡」・「求心と拡大」の願いが込められています。

- つくる人*たべる人 ……2ページ
- 甘くて食べやすい
- 産直滋賀県産ミニトマト
- 私がえらんだマイコープ ……5ページ
- 朝ごはんに
- 欠かせないこの一品
- 美しい日本語
- 話していますか?
- たべるといせつ ……8ページ
- 朝ごはん、
- ちゃんと食べていますか?
- 昨年大好評!
- 今年は春と夏の2回開催予定!
- 商品大交流会 ……11ページ
- 発見・くらしのいいもの ……16ページ
- ゆびさきトング



April 2015 No.294

発行責任者/理事長 西山美
発行/2015.3.16

生活協同組合コープしが
〒520-2351 滋賀県野洲市富波甲972

TEL(077) 586-4839 FAX(077) 586-4840



衛生的で使いやすい!
ゆびさきトングでパッと調理

調理中、肉や魚を触るたび手を洗うのは大変...
揚げたてのものを切る時、かり甲せたいけれど熱い...
そんな悩みを解決してくれるのが、ゆびさきトングです。

何度も手洗いする必要ナシ♪

「女性の手にフィットし、自分の指のような感覚で使える形」を追求して、30個以上の試作の末に生まれた「ゆびさきトング」。使いやすいだけでなく、手を洗う回数が減るので、手荒れ防止にもなります。シンプルなオールステンレス製なので、サッと洗うだけでお手入れも簡単!

ただ曲げてあるだけじゃない!
特許取得の特種な曲げ加工で、軽い力で使えてバネ性は半永久的。

逆さに置くと
汚さない・汚れない
逆さに置くとトングの先が
浮くので、キッチンを汚さず、
トングも汚れず
衛生的。



職人さんが
手作業で仕上げ♪
磨きにくい形状のため、熟練した
職人さんが手作業で丁寧に仕上げます。

こんな時に便利です



薄切り肉をはがす

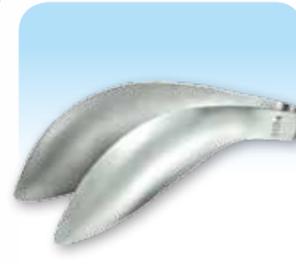


あつあつの料理を押しさえる



においの強い生魚に

4月3回の「くらしのパートナー」で
ご案内の予定です。



leye
ゆびさきトング



つ	く	る	人
た	べ	る	人

甘くて食べやすい

産直滋賀県産ミニトマト

ミニトマト

お弁当やおかずの彩りの定番といえ、ミニトマト。高温多湿を嫌うミニトマトの旬は、春から初夏にかけてと言われています。とくにこの季節のミニトマトは、風味が良く食べやすいのが特徴です。今回は、産直滋賀県産ミニトマトを生産している滋賀有機ネットワークを訪ね、おいしさの秘密について教えていただきました。



産直滋賀県産ミニトマトの ココがいいね!

- ・肥料に米ぬかを使用
- ・真っ赤&濃い味わい
- ・安全・安心で抜群の鮮度

**おいしさの秘密&
こだわりポイント**

ハウスでは、近江牛の堆肥を利用した肥沃な土壌に、稲のわらや、土壌中の微生物を活性化させる働きがある米ぬかを混ぜた有機肥料で土づくりを行っています。室内では、風に代わって「マルハナバチ」が受粉を助けています。そのハチへの影響も考え、室内は12℃13度に温度設定し、農薬使用は地域で一般的に使用される量の5割以下に抑え、滋賀県の環境こだわり農産物の認証も得ています。



ミニトマトを栽培している大中の湖ミニトマト生産部会の皆さん

生産者 滋賀有機ネットワークとは

産直滋賀県産ミニトマトを生産しているのは、1月号の「ブロッコリー」で紹介した滋賀有機ネットワークの「大中の湖産直連合」大中の湖ミニトマト生産部会の8名です。琵琶湖の内湖を干拓した農業地帯で知られる大中地区にあります。滋賀有機ネットワークには「大中の湖産直連合」の他に「栗東有機栽培グループ」「安土産直部会」の生産グループがあり、協力して



軸に付いた病気(カビ)を一つ一つ手作業で焼き、駆除します。時期によっては2週間に一度行われ、健康なミニトマトを育てます

育成が一番難しい季節は冬場。日照不足で葉の厚みが出ず、色も薄くなってしまうがち。この時期の手入れを怠ると、春以降に美しい実ができません。いい、浜田さんらは手作業で軸や葉の病気のチェックを行っているそうです。一般的なミニトマトの糖度は3〜5度ですが、浜田さんらは「最低でも8度にはしたい」と高い目標を掲げておられます。旬を迎える3月〜6月ごろの糖度は11度にもなるそうで、これは旬のみかんやスイカの甘さに匹敵する数字。「それに加えて酸味も大事。水分量とのバランスをとり、コクのあるトマトを目指しています」。宝石のように赤く輝くミニトマトには、甘みとともに作り手の想いがギュッと詰まっています。

栽培技術の向上や産直流通の拡大、安全な農産物の安定供給に取り組んでいます。

農家の直感で ミニトマト生産に挑戦

ミニトマトの栽培を始めたのが27年前。大玉のトマトやきゅうりを作っていた浜田和夫さんが、偶然スーパーで見つけたミニトマトを見て「子どもの弁当に入れてみたい」と商品化を思案。ミニトマトの栽培経験があった豊橋の友人を訪ね、ハウスを見学したところ、「これはいける」と「農業者」としての直感が働いたといいます。時を同じくして、コップからミニトマトの生産依頼があったこともあり、きゅうりを生産していた仲間5人に声をかけ、新たな領域に挑戦することになったのです。

近年は、若い生産者の育成にも力を入れている浜田さん。現在は新規の就農者2名を含む8名で、ミニトマトの栽培に取り組んでいます。

ミニトマト Q&A

Q ヘタは取った方がいいの？

A ヘタは雑菌がつきやすく、繁殖もしやすいので取った方がいいでしょう。弁当箱に入れる際は、取ったほうが安心ですね。ちなみに、市販の弁当に入っているヘタ付きトマトは塩素消毒されているので心配ありません。

Q トマトより高いミニトマトの栄養価って？

A トマトもミニトマトも強い抗酸化作用があり、βカロテンやビタミンC、E、B群、ミネラルなど身体にとって重要な栄養素が多く含まれています。両者を比較してみると、可食部100gあたりのビタミンB2は、トマト0.02mgに対してミニトマトは0.05mg、マグネシウムはトマト9mgに対して13mg、βカロテンに対しては210μgに対して960μgと4倍以上。その小さな実には、健康や美肌に良い栄養素がたくさん詰まっています。

参考：文科省食品成分データベース
ミニトマト http://fooddb.mext.go.jp/details/details.pl?ITEM_NO=6_06183_6
トマト http://fooddb.mext.go.jp/details/details.pl?ITEM_NO=6_06182_6

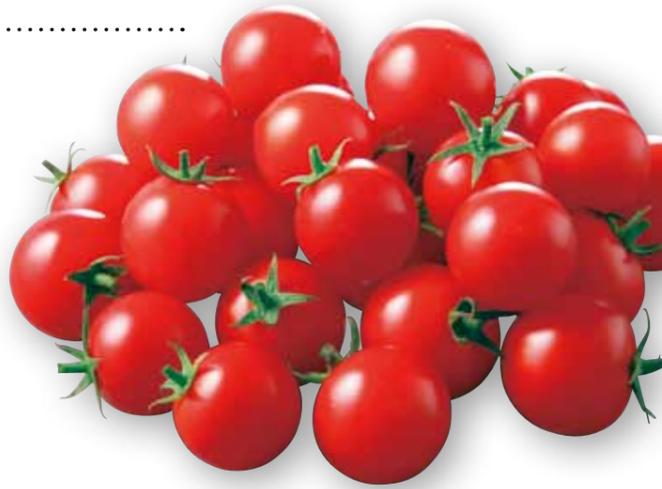
組合員さんへのメッセージ



大中の湖ミニトマト生産部会
浜田和夫さん

組合員さんへ、おいしく、新鮮で安全なミニトマトを届けたいという気持ちで、日々農業に励んでいます。収穫の翌日には検品・出荷し、その翌日にはみなさんの手元に届くので新鮮そのもの。春のミニトマトはやめられないくらい甘くてジューシーです。今だけのおいしさを、ぜひ堪能してください!

←次ページでおすすめレシピを紹介しています。



実はトマトの原種が ミニトマト

トマトの原産地は諸説ありますが、南米アンデスの高原地帯に自生していたという説が有力です。観賞用だったミニトマトから大玉のトマトへ分化し、メキシコからヨーロッパに広まったとされます。そう、ミニトマトはトマトを品種改良したのではなく、実はミニトマトのほうが原種なのです。

ミニトマトは、日本ではかつて飛行機の機内食用の少量生産品でしたが、桃太郎トマトが開発された昭和50年後半頃から、「ひと口サイズで食べやすい」「彩りとして重宝する」といった特徴が消費者に受け入れられ、盛んに栽培されるようになりました。

朝ごはんに 欠かせない この一品

朝食は、身体と脳の目覚めに大切なスイッチ。皆さんは毎日食べていますか？今回は高島市北地域委員会の方々に、忙しい中でも「これだけは欠かせない」という朝食の一品を教えていただきました。



北海道の
小粒納豆

岩城 冷蔵庫の余り物を活用（笑）。たくさんお皿を並べると、ダラダラと食べてしまうから、視覚の工夫をするといんだって。わが家の小学生の子どもたちも、毎朝20分くらいで食べ終わっています。
湊 うちの娘は40分くらいかかるから、いろいろ工夫してみようかな。実は夫が単身赴任中で、帰ってくるまでとみそ汁と焼き魚をリクエストされています。その時は頑張ってます。



とろける
スライスチーズ

植田 わが家は夫婦ともパン食です。とろけるスライスチーズは定番。パンにつけるデキシー黒豆きなこクリームもおいしくておすすめですよ。パン食にしているのは、大好きなコーヒを飲みたいから。茶色いパッケージの小川珈琲おうちでまるやかCafeは香りが良くておいしいので重宝しています。
三好 私もパン食の時はとろけ



生乳100
ヨーグルト

岩城 フルーツやジャムを乗せれば糖分も補給できるしね。子どもにはいろんな菌を摂らせたいほうがいいから、うちも数種類のヨーグルトを用意しています。
編集部 「簡単に手軽に」が基本ながら、家族のために栄養面を考えて作っていらっしゃるのことが伝わってきました。ありがとうございました。

マイコープ 私がい えらんだ



湊裕美さん<生協歴3年。家族は本人・夫(単身赴任中)・娘(小2)・息子(年中)・娘(3歳)>、岩城美穂さん<生協歴14年。家族は本人・夫・娘(高1・年長)・息子(中3・小4・小2)>、松下かほるさん<生協歴17年。家族は本人・夫・娘(高3)・息子(中3)>、植田さよさん<生協歴4年。家族は本人・夫・娘(年少)>三好裕子さん<生協歴5年。家族は本人・夫・息子(小2)・娘(年長)>(順不同、家族構成は同居している人)

脳にエネルギーを注入！ 定番の納豆&みそ汁

岩城 朝食は基本的に和食です。きのこや豆腐などの具を7種類入れたみそ汁を作ります。必ず食べるのは小粒納豆。朝食べると学力が上がって、夜食べると脳梗塞予防になると聞いたので。
松下 すこい！朝から7種類の具入りみそ汁を作るのって大変じゃない？

手軽で満腹感も得られる チーズ・ヨーグルトも人気

松下 朝から焼き魚とは素晴らしい！わが家がおききに食べているのが北海道小粒納豆。納豆を食べない時は、チーズを振るようになっています。生協牛乳120も欠かせない品かな。だから納豆と牛乳は、毎週必ず届くようにしています。
編集部 「毎週自動お届け商品」を活用すれば、買い忘れもなくて安心ですね。

スライスチーズを使います。 ローズハム使い切りパック

以前、産直の学習会に参加してから1キロの産直こめ育ちさくらたまごを買うようにしていて、朝はすぐに作れる目玉焼きソーセージのせが定番になっています。長女が生乳ヨーグルトが好きなので、これも準備していますね。

今日のスパイラル レシピ

今回はサラダやお弁当に彩りを添えるミニトマト。リコピンやビタミンA、食物繊維、ミネラルなどを豊富に含み、実はトマトよりさらに栄養価が高い野菜です。



ミニトマトのはちみつ漬け

【材料】(2人分)
ミニトマト12個、A=<はちみつ大さじ3、レモンのしぼり汁大さじ1>
【作り方】調理時間約5分
(冷蔵庫に置く時間は除く)
①ミニトマトは軽く切り込みを入れ、熱湯にくぐらせて皮をむく。
②容器に①を並べてAを回しかけ、ふたをして冷蔵庫で一晩おく。

ミニトマトとアスパラのごま和え

【材料】(2人分)
ミニトマト12個、グリーンアスパラガス4本、A=<すり黒ごま大さじ2、だし汁・砂糖・しょうゆ各大さじ1、塩少々>、塩適量
【作り方】調理時間約5分
①ミニトマトは縦半分に分ける。アスパラガスは塩ゆでして水けをきり、4cm長さの斜め切りにする。
②Aを混ぜ合わせ、①と和える。

ミニトマトと鯛のアクアパッツァ

【材料】(2人分)
鯛の切り身2切れ、ミニトマト10個、にんにく2片、オリーブ油大さじ2、塩・こしょう・パセリのみじん切り各適量
【作り方】調理時間約15分
①鯛は塩、こしょう各少々をふって約5分おく。にんにくはみじん切りにする。
②フライパンにオリーブ油とにんにくを熱し、香りが出たら鯛の水けを拭いて並べ入れ、こんがり焼く。
③ミニトマトを加えてサッと炒め、水1/4カップを加えてふたをし、3~4分蒸し煮にする(途中、煮汁をかける)。塩、こしょう各少々で調味し、パセリを散らす。



美しい日本語

話して、いますか？



新しい出会いが増える4月。はじめて会う方とのあいさつや自己紹介は、誰もが少し緊張してしまうもの。スムーズな人間関係を築く上でも、相手に親近感を与える「会話力」は身につけておきたいですね。今回は、教育コンサルタントで日本現代作法会師範の本田妃世さんに、第一印象を左右する声量や美しい話し方などについてお聞きしました。



株式会社ウイズネス代表取締役
教育コンサルタント
本田妃世さん

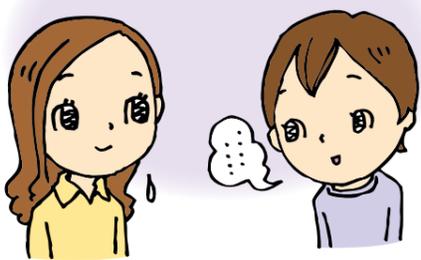
話し方は自己演出の大事なツール

一般的に、第一印象が決まる時間は0.6秒から15秒と言われています。相手に印象を与える要素で一番大きなものが、服装や立ち居振る舞いといった「視覚情報」。それと同じくらい重要なのが、実は会話の内容よりも、話す声の抑揚や大きさ、スピードといった「聴覚情報」とされています。

みなさん、TPOによって服装を変えられますよね。会話もこれと同じで、初対面の場面での「はじめまして」の声のトーンが相手の印象を決定づけます。子どもの送り迎えの時のあいさつ、PTAでの自己スピーチなど、その場面にふさわしい話し方をするのが、その後の円滑なコミュニケーションのカギとなるのです。

相手に声を届けるというイメージを持つ

最近の傾向として、男性も女性も口が開きにくい人が多いと言われています。これは、人と会って会話するより、携帯電話のメールで済ませることが多くなったことが一因とされます。小さな声は相手に不安を与えます。明瞭に相手に伝えるために



は、5メートル先にいる人に話しかけるイメージを持つといいでしょう。そうすれば、自然に適切な大きさの声が出て、さらに大きな声は自信にもつながります。声のトーンが低い人は、強めに話すとワントーン上がりま

すよ。これらは、自分では気づきにくいポイントです。一度、家族や友人に自分の話し方をチェックしてもらい、他者からどう見えているか客観的に知っておくことをおすすめします。

相手に分かりやすく伝えるポイントとスキル

誰かと話している時、自分は普通に返事をしているだけなのに「怒っているの?」と言われたことはありませんか? 会話は「何を話すか」だけでなく、「どのように伝えるか」も大切です。相手に自分の思いを正しく伝えるためのポイントを整理しておきましょう。

ポイント

◆説明するべき内容の把握

◆聞き手(対象)を明確にする
誰に伝えるのかによって言葉づかいが当然変わってきますが、相手を敬う話し方を心掛けるようにしましょう。ただし、関係が深まってからの過度な敬語は相手に窮屈な思いをさせてしまうので、注意が必要です。

◆全体を示し、順序よく話す

最初に全体像を伝えてから詳細に入りましょう。論理的に組み立てて話すことで、主張が伝わりやすくなります。

◆センテンスは簡潔に

とくに女性は接続詞が続きます。長くなると何が言いたいのか聞き手に伝わらないので気を付けましょう。

◆具体的に話し、ポイントを繰り返す

「たくさんの人が来る」と言っても、「たくさん」の定義は人によって違います。具体的な数字を挙げることで、相手の理解が深まります。

テクニック

◆調子

一本調子では聞き手が眠くなってしまいます。重要なことを話すときには迫力ある大きな声で、またあるときは小さく、と変化をつけると、相手をひきつけることができます。

◆間

集中してほしいポイントの前や強調したいとき、話題を変えるときなどに、間を取って話す効果的です。また、聞き手に考える時間を与えることも大切です。

◆傾聴

聞く力も会話には欠かせません。うなずき、あいづち、復唱、要約といった傾聴ができる人は、相手に受け入れやすいと言えます。また、ゆっくり話す人が相手の場合、「ペーシング」と言って、呼吸やリズム、スピード感を合わせてあげると、うまくベクトルが合せて、自分が伝えたいことも聞いてもらえます。このスキルは、子どもが相手の場合にも使えます。

あなたは大丈夫?

いまだき言葉チェック

知らず知らずのうちに、間違った敬語や言葉の使い方をしていませんか? いまさら聞けない敬語のマナーをチェック!

次の文を正しい敬語言葉に直しましょう

- ①「これが請求書になりますので、ご確認ください!」
- ②(先輩に対して)「了解いたしました!」
- ③「ご依頼は〇〇、△△の2点でよろしかったでしょうか!」
- ④「課長のほうはただ今席をはずしております!」
- ⑤「田中様はおられますでしょうか!」
- ⑥「小川様からお電話がありましたこと、部長にお伝えいたします!」
- ⑦「次回に来られる際には、こちらの書類をご持参くださいませ!」
- ⑧「田中様でございませぬ!」

こたえ

- ①「こちらが請求書でございますので、ご確認ください!」
- ②(先輩に対して)「わかりました!」
「かしこまりました!」
「承知いたしました!」
- ③「ご依頼は〇〇、△△の2点でございます!」
- ④「課長はただ今席をはずしております!」
- ⑤「田中様はいらっしゃいますか!」
「田中様はいらっしゃいますでしょうか!」
- ⑥「小川様からお電話をいただきましたこと、部長に申し伝えます!」
- ⑦「次回に来られる際には、こちらの書類をお持ちくださいませ!」
- ⑧「田中様でいらっしゃいますね。いつもお世話になっております!」

美しい言葉は「教育」から

正しい日本語や美しい言葉は、日本人として使いこなせるようにしておきたいものです。ですが、これは一朝一夕で身につくものではありません。「耳に喜ばしい言葉」は、親から子へと伝えられ、養われるものだと考えています。両親の存在がとても大きいのです。小さいお子さんがおられる家庭は、ぜひ今のうちから教育されると思えますよ。

コープ倶楽部で 楽しくコミュニケーション!

コープ倶楽部は組合員が集まって、商品のこと、子育てや環境などの暮らしのことを「知って」「話して」「試食して」楽しくおしゃべりする交流の場です。

参加費無料! 託児も無料! しかも試食商品付き!

昨年は 28 会場で 384 人の登録がありました。

- **いつするの?** 月 1 回 (10 時～12 時) / 年間 9 回 (8 月と 1 月は休み)
- **どこでするの?** コープゼゼや宅配事業センターや公共施設など、県内 28 カ所で開催しています。
- **申込はどうするの?** 年間登録でお申し込みください (登録期間 2015 年 5 月～2016 年 3 月)。ホームページからお申込みいただくか (5 月まで掲載予定)、組織部へお問合せください (電話 0120-668-825)。お申し込み後、担当部署より登録確認ならびに開催についての詳細を連絡させていただきます。

コープ倶楽部 Q&A

- **託児は何ヶ月から?** 月齢 3 ヶ月以上のお子さんで事前に申込が必要になります。
- **なぜ、登録制なの?** 会場ごとに資料や試食品、託児などの準備をスムーズにするためです。参加会場はお住まいの地域でなくても登録できます。
- **毎回は出席できないのですが、** ご家庭の都合やお子さんの体調などで休まれる場合は、事前に連絡をお願いします。
- **登録期間は?** 2015 年 5 月から、2016 年 3 月の 1 年間となっています。途中からの参加も OK!



コープ倶楽部の間、託児協力が託児します。初めは泣いてしまう子もすぐに慣れて楽しく遊んでいます。



ワークショップ形式で楽しくテーマに沿ったおしゃべりをします。

おしゃべりのテーマは?

5 月「はじまりの会」、6 月「食」、7 月「環境」、9 月「子育て」、10 月「防災」、11 月「平和」、12 月「福祉」、2 月「栄養」、3 月「まとめの会」を予定しています。

参加者の感想

- 毎回いろんなテーマで皆さんの意見を聞いたりして、知らなかった事や気付かなかった事を教えてもらえて嬉しいです。人前で意見を発表するのが苦手なのですが話しやすい雰囲気です。
- 子育て世代や先輩ママとの交流や情報交換が出来てよかったです。
- 子どもと離れ、自分の時間が持てるのはとても貴重な時間です。
- 試食品は家族も喜ぶし、購入してみようというきっかけになります。

朝ごはんを食べないと…

「脳・は、お・ひま・に」 なってしまいます!!

- **脳が不活発** 朝起きた時は、脳のエネルギー源となるブドウ糖が不足しています。食べないと脳が活発に働かなくなり、ボーっとしたり、あくびが出たり、勉強もはかどらず、仕事でもミスが出ることに…
- **排便減退** 胃に食べ物が入ることで腸全体が動き出し、便意を催してきます。空腹のままでは、排便がおこらずお腹がすっきりしません。
- **落ち着きなし** 脳も体も栄養不足の状態、食べ物を欲しがっているのに食べないでいると、集中力がなくなりイライラし、落ち着きがなくなってきます。
- **肥満のもと** 空腹の時間が長くなると、自然に体が栄養を使わないよう溜めこみやすくなり太りやすい体質になります。またやっとなら口に入った糖や脂肪の吸収が、通常より速く・多くされることに。お相撲さんは 1 日 2 食で体を大きくします。
- **2 回食では栄養不足** 1 日に必要な栄養素は、2 回の食事では十分に摂ることができません。特に体に必要な「鉄分」や「カルシウム」が不足しがちです。

たべるたいせつ

朝ごはん、ちゃんと食べていますか?

新生活を迎え、生活リズムが変わる人も多いのでは? そんな時こそ朝ごはんをしっかりと食べましょう!



地域活動栄養士 長岡由里子さん



夜遅い時の食事は軽めにし、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう!

朝ごはんを食べている人ほど、幸福感が強いと感じる傾向にあるというデータもあります。

レシピ

簡単! キャベツのレンチンみそ汁

【材料】(1 人分)
手のひらほどのキャベツ、水 120ml、豆腐スプーン 1 すくい、みそ小さじ 1 半、和風だしの素 (顆粒) 小さじ 1/3、すりごま小さじ 1

【作り方】
大きめのマグカップにキャベツを小さくちぎって入れ、豆腐他の材料を入れて水を加え、電子レンジで 2 分半くらい加熱し、すりごまを加えていただく。

グラタン風スープご飯

【材料】(1 人分)
ご飯茶わん 1 杯、玉ねぎ 1/6 個分、ハム 1 枚、とろけるチーズ大さじ 1、固形ブイヨン 1/2 個、お湯 150ml

【作り方】
深めの容器にご飯を入れ、薄くスライスした玉ねぎと刻んだハムをのせ、お湯で溶かしたブイヨンスープを上からかけて、最後にチーズを乗せ、オーブントースターで軽く焦げ目がつくまで焼く。

商品大交流会

昨年大好評！今年は
春と秋の2回開催予定！

みんな
来てね♪



気になっていたあの商品、この商品。
「商品大交流会」では、コープ商品や産直商品、人気商品の試食や販売を行います。
「見て」商品の良さを改めて知ってもらい、「食べて」おいしさを実感してもらい、「交流して」新しいレシピや、商品を上手に使うコツや、商品の本当の価値を知ってもらいたい。そんな思いで企画しました。

昨年の大好評にお応えして、**今年は春と秋（滋賀県南部）の2回開催する予定**です。
コープ商品や産直商品の良さを発見しに来て下さいね♪

〈春の交流会のご案内〉

開催日時 **2015年
5月23日(土)**

午前の部 **10時～12時**

午後の部 **12時30分～
14時30分**

定員 **各400名**

会場 **近江八幡市
ホテルニューオウミ
(JR 近江八幡駅下車約2分)**

※ご来場は公共交通機関をご利用ください。



参加できるのは、組合員とご家族&お友達♪ お誘いあわせの上ぜひ来て下さいね！
参加には事前のお申し込みが必要です。申込方法や詳細は、3月23日から商品案内書と一緒にお届けする案内チラシやコープぜぜ店頭のご案内チラシをご覧ください。

総代のつどいで頂いた組合員（総代）の声から実現！ 高島市介護用品助成券が ご使用いただけるよう になりました



「介護用品助成券を生協でも利用できたらいいね」との声から、高島市と協定を結び実現することができました。以下の対象商品につきまして助成券を使用いただけます。



高島市介護用品 助成券交付事業とは

高島市では介護用品を使用している高齢者および要介護認定者に、介護用品助成券を交付し、在宅高齢者の衛生の向上や介護者の負担軽減を図ります。

助成対象の介護用品

介護用紙おむつ・尿とりパット・清拭剤・
ドライシャンプー・おしり拭き・介護シート・
使い捨て手袋・リハビリパンツ

上記以外は、助成券の対象外です。
また助成額を下回っての使用はできません。

ご使用方法は

上記対象商品を注文書に記入いただき、助成券を注文書に留めるか封筒に入れて生協配達時に提出ください。対象商品確認後、翌週の商品お届け表にて対象額を値引きさせていただきます。

インターネット・FAX・電話注文を利用されている方は対象商品が記載された「商品お届け表」に対象商品がわかるように印をつけていただき、助成券を添付のうえ提出ください。対象商品確認後、翌週の商品お届け表にて対象額を値引きさせていただきます。



コープぜぜ メルマガ会員募集中!

右のQRコードを読み込んでメールを送るだけの簡単登録♪
コープぜぜから、最新情報やお買い得情報、オススメレシピをお届けします。



お問い合わせ先 **コープぜぜ 077-522-5111**



2 月度 リサイクル報告 宅 : 宅配 店 : 店舗・ステーション

商品案内書 宅 240,870Kg (回収率47.5%)	牛乳パック 宅 3,730Kg 店 0Kg
商品仕分け袋 宅 3,283Kg (回収率33.4%) ラベルは剥がすが、 切り取ってからお出しく下さい。	ペットボトル 店 157Kg キャップ 店 0Kg
卵パック 宅 1,656Kg	トレイ 店 9Kg

リサイクル品売却金額 2 月度 : 3,328,165 円、累計 : 34,031,328 円

※商品仕分け袋回収時のお願い
 回収した商品仕分け袋は、再生プラスチックの原料となります。お名前のラベルが付いていると再生できませんので、ラベルは剥がすが、切り取ってからお出しく下さい。

ペットボトルとトレイは一部ステーションで回収できます
 回収できるステーション
 配送センターのステーション、富士見台・瀬田・草津・野洲・日吉台・西大津ステーション

教えて!サイ君!
ペットボトルの回収は?

コープしがでは、店舗のほかに、センターステーションなどの直営ステーションでもペットボトルを回収しています。

水洗いして、ボトルとキャップに分けて出して下さい。

回収したペットボトルは卵パックを再生している業者さんに売り渡します。飲料用ペットボトルの材料は高品質のため、卵パックの強度を維持するために使用されています。

キャップは、無償で共同作業所に提供し共同作業所で洗浄・選別され、専門業者でリサイクルプラントなどに生まれ変わります。この収益は共同作業所の運営資金として活用されています。



環境担当...サイ君

組合員さんの声に応えて

「私もひとことカード」や組合員コールセンターに寄せていただいた声、配達時に組合員からお聞きしたことなどについて、商品や運営の改善、事例研究などに取り組んでいます。

◇流せるトイレクリーナーCを改良しました

くらしのパートナーに載っている「流せるトイレクリーナーC」が、以前は素材も厚手で破れにくく、使いやすかったのですが、現在は破れやすく使いにくいです。

<コープきんき>

“薄い” “破れやすくなった” という声から、シートを「2枚重ね」にして、紙質を強しました。組合員による比較モニターでも「厚み」「丈夫さ」「取り出しやすさ」など、改良品は高い評価となりました。1月3日から改良品をお届けしています。



◇事例研究報告

運転マナーが悪く、携帯電話まで利用している車を見かけるが、コープしがの車でそのような運転を見ることはなく、これからも「滋賀県で一番マナーのいい生協の車」と評判になるように心がけて頑張ってください。

<コープしが>

組合員は、生協に食の安全を求めていることと同様に、あいさつも車の運転も社会的模範となるよう期待していただいています。その期待を裏切ることがないように、自らの行動に自覚と責任を持って、ひとり一人が業務の中で実践していきます。

頭の体操
 MENTAL GYMNASTICS

<問題>

琵琶湖にいる生きもの
 の説明で、当てはまらない生きものを下の囲みの中から選んでください。

- 昔は産卵期に水田に入って卵を産んでいました。地震が予知できる!
- 「ギーギー」と音を出すことから名前が付けられました。
- ルアーフィッシングの対象魚で、北アメリカからやって来ました。
- おみそ汁やお吸い物にするとおいしい琵琶湖の固有種。

モロコ / ブラックバス / セタジミ / ギギ / ナマズ

申込み方法や詳細は15ページをご覧ください

締め切り
 4月10日(金)(消印有効)

2月号 正解
「節分」

応募総数 167通
 うち正解 167通

正解者の中から抽選で10名様に500ポイントをプレゼントします。発表はポイントの付与をもって替えさせていただきます。

理事会だより 第24回定例理事会
 (2015年3月3日)

理事会とは、総代会で選出された理事により構成される機関です。組合員の声を受け止めながら総代会で決定したコープしがの方針を具体化し、執行します。

2014年度2月期組織経営概況

項目	業態	2月期				4月期からの累計		
		計画	実績	計画比(%)	前年比(%)	計画	実績	計画比(%)
組合員(人)		164,391	162,451	98.8	103.5			
出資金(千円)		10,483,143	10,412,859	99.3	103.2			
供給高(千円)	宅配	2,250,912	2,349,965	104.4	101.1	23,769,056	23,944,130	100.7
	店舗	0	0	-	-	574,000	653,370	113.8
	夕食サポート	24,584	22,637	92.0	127.4	213,601	219,560	102.7
	合計	2,275,496	2,372,602	104.2	97.3	24,556,657	24,817,061	101.0
経常剰余金(千円)		66,801	104,785	156.8	88.7	583,805	909,590	155.8

主な確認事項

- 2014年度2月期経営概況について承認しました。全体供給高は計画比104.2%(前年比97.3%)で上回り、4月からの累計でも計画を超えています。宅配事業は利用人数と一人当たり利用高が計画を上回り供給計画は達成しました。夕食サポート事業は、単月で計画比92.0%と計画を下回りましたが、1日当たり配食数は1,872食(冷凍弁当を含まず)と前月より若干上回りました。総合的な利益を表す経常剰余金は計画を上回り、4月からの累計では計画比155.8%と大きく超えています。
- 第35回通常総代会の議長候補及び議事運営委員候補を確認しました。今後総代会運営委員会を開催し、総代会運営について検討していきます。
- 第12期理事会擁立候補者について全体区及び地域区の役員推薦委員会で全候補者の推薦が決定されました。役員選任議案として確認し、今後総代会議案検討会議へ提案していきます。
- 第39回全国高等学校総合文化祭「2015滋賀びわこ総文」へ50万円物資協賛(コープ飲料)することを確認しました。
- 日本生協連第65回通常総会代議員及びコープ共済連第7回通常総会代議員の選出と、コープきんき事業連第12回通常総会代議員選出と次期理事候補者を確認しました。

- 現行の第4次福祉政策の到達点を踏まえ課題整理を行い、これからのコープしがの福祉をすすめる上での指針として第5次福祉政策が策定されました。
- 2015年度ばくばくパーティーは、組合員等が「食や身近な暮らしの話題など」の想いを話し合う場として6月から7月度にかけて開催することを確認しました。

■理事会・常勤理事会報告事項

- (1)監事会より2014年度第3四半期監査が報告されました。
- (2)彦根市高齢者安心・安全ネットワーク事業に関する協定を締結することを確認しました。
- (3)2015年度春の「商品大交流会」を5月23日近江八幡市ホテルニューオウミで開催することを確認しました。
- (4)「コープしがの大切に作る食育」を推進する食育推進会議の設置が確認されました。
- (5)日本生協連が全国的な組合員の暮らしの実情を把握するため3年ごとに「全国生協組合員意識調査」を実施しておりコープしがも参加することを確認しました。

監事会だより 2月度(1月21日~2月20日)

監事とは、生協の運営が、法律や定款・規約、総代会で決定した方針に照らして正しくすすめているかどうか監査する機関です。監事会はその監事によって構成されます。

■監事は、理事会等への出席の他、主に次のような監事(監査)活動を行いました。

- 1月30日 内部統制委員会出席
- 31日 第3四半期監査[第3四半期の監査活動についての概要報告、第3四半期の主要機関運営及び業務執行、第3四半期の事業進捗と決算の評価、宅配事業・店舗事業・福祉事業・内部統制について第3四半期の評価と第4四半期の課題]

- 第30回臨時監事会[第3四半期監査の結果についての共有化]
- 2月2日 経理往査[1月度決算]
- 3日 第31回監事会[常勤理事会報告、内部監査報告、この間の監査所見共有化、第3四半期監査報告作成、期末監査実施内容、公認会計士監査規約の変更についての同意検討、今後の日程、その他]



読者の投稿ページです。気軽におしゃべりを楽しみましょう！

コープ 浦津店の建て替え中は、個配でお世話になっていま... カタログを見るのは、楽しいけれど大変(目が...)です。でも今まで店で見たこともない冷凍加工食品に喜び、使... います。新店にぜひ置いてほしいです。ポチポチ歩いて買物に行きます。そのうち個配にお願いすると思... います。

大津市 M・I さん

編集担当：コープ浦津と生協の宅配の両方を、上手に使い分けてご利用ください。ね。

広島

県福山市に住む友だちは、その温暖な気候と海に近... ことから、季節の果物や海の幸をよ

テーマ 【新生活】



長男がお付き合っている彼女... といよいよゴールイン。日どりはまだ決定ではありませんが、私は今からワクワクです。とってもかわいくて、やさしい子。また新しい家族ができます。これからは、生協の商品でおいしいお料理作って、息子と仲良く生活していつてくれればと願っています。

長浜市 ブレンド さん

編集担当：ご結婚おめでとうござい... ます！二人の生活を生協が応援できると嬉しいです。



4月から長男が幼稚園に入園！... 今までもずっと家で育てているので、この春からの新生活が楽しみなような、心配もあるような...。子どもが家にいない時間ができるなんて!! 想像できませんっ！本人はとも幼稚園を楽しみにしているみたいで、あれやこれや準備はありますが、わたしは4月からお弁当作り、送り迎えがんばりまーす！キャラ弁はできないよく許してね！(笑)

大津市 シナモンママ さん

編集担当：子どもさんの成長が楽しみですね。これからは自分の時間も大切にしてくださいね。

く送ってくれます。私も何かをと思... のですが、彼女は川魚が苦手。甘いものも体のために摂生していることと... 頭を悩ませていました。そんな時「赤こんにやく」が目にとまり、送ったところ、珍しさで歯ごたえの良さにすっかりファンになった彼女から、「また送って」とうれしい便り。赤こんにゃくで組合員の声からコープでも扱われるようになったのです。ぜひ、これからも長く続けてください。

甲賀市 キーコ さん

編集担当：赤こんにやくって、派手好きの織田信長が染めさせたのが始まりだそうです。

私

今勉強中。何を勉強しているかといえますと、「子育て」についてです。自分の子育て中は無我夢中でした。しかし、孫に関しては「親」がいるので、少し気が楽と思っていました。ところが、折りにつけ娘から質問攻めにあります。意外と忘れていたこともあり、ただ今いろいろと学習し、また復習しています。神様は、とても素晴らしい時間をくださったと思っています。ありがとうございます。

近江八幡市 かっこちゃん さん

編集担当：娘さんもお母さんをお持ちで幸せですね。一緒に子育てを頑張ってください。



私の新生活は、赤ちゃんと生協さんとスタートしました。昨年11月に子どもが生まれ、初めての子育てに、毎日てんやわんや。妊娠中は、ここまで買い物に行ける時間がなくなると思ってもいかなかった。そこで、玄関先で笑顔と一緒に品物を配達していただける生協さんをお願いすることにしました。赤ちゃんの寝顔を見ながら、エコーやくらしのパートナーのチラシでショッピング。案外、気分転換になるものですね。これからもよろしく願っています。

野洲市 あやママさん

編集担当：生協の宅配が役に立って嬉しいですね。「赤ちゃんサポート」もぜひご利用ください。



コープの案内書を見ていると、主人は必ず「チャンポン頼んでやあ」と言います。コープの冷凍麺類は主人のお気に入り、とりわけ具だくさんの「長崎ちゃんぽん」が大好きです。具入りの冷凍麺類なら、休日の昼食に一人でも作れて大満足です。主人は、この春退職して、4月から毎日家で昼食を食べることになりました。コープの冷凍麺類が大活躍しています。「長崎ちゃんぽん」はもちろのこと、今まで注文していなかった麺類もいろいろ試しに頼んでみました。それと、私が仕事でいなくても生協さんの品物をちゃんと受け取ってもらえ

昨年

10月に長男が誕生し、それに合わせて生協を始めました。実家の母も利用していたので、懐かしい商品もちらほら。旦那の実家でも利用していたようで、カタログを見ながら、思い出話も出てきたり、昔からある商品から新商品まで、毎週ワクワクしながらカタログを見て注文しています。

東近江市 M・W さん

編集担当：ロングセラーの生協商品も多いので、ご夫婦でご注文をお楽しみください。

先日

道の曲がり角で路上駐車をしている車が、道の左半分をふさいでいました。向こうから走ってくる自転車がかくれて見えないう状態で、あやうく私の自転車と衝突しそうになりました。自転車同士は左側通行をきちんと守るということも大前提ですが、路上駐車で視界が見えない恐怖を体験し、冷汗びっしょりになりました。みなさんも、気をつけて願います。

栗東市 ゆずみかん さん

編集担当：生協は毎日多くのトラックで配達に伺っています。事故の原因を作らないように十分注意したいと思えます。

そので、うれしいです。これが、わが家のこの春からの新しい生活。今まで以上にコープさんにお世話になります。

大津市 春まちうさぎ さん

編集担当：ご主人の新生活。家事にも協力的なようで良かったですね。



私は、男の子を2人持つ母親です。今は、2人とも結婚して新生活を始めます。入園、入学、進級新社会人、そして新生活、全部済みました。思い起こせば、その度に不安心配がついてきました。これから経験される親御さん、大丈夫です。子どもは親が心配するほど弱くはないのです。考えて切り抜けていきます。親は、字のごとく、木の上に立って見ているだけで良いのです。

甲賀市 大林敬子さん

編集担当：本当にそうですね。私はまだ子育ては終わっていませんが、子どもはいつの間にか成長しています。

今回は6月号掲載です。
テーマは「自家製○○」

梅酒を漬ける時期ですが、自家製ジャムやベーコン、手打ち麺、食べ物以外でも、皆さんのエピソードお待ちしています。

お待ちしております!

頭の体操の答え

おたより

イラスト
(お子さんの絵も)

4/10(金)
締切

頭の体操(13ページに掲載)正解の方から抽選で10名様に、また、おたより・イラストなどの投稿は掲載の方全員に500ポイントをプレゼントします。(店舗組合員の方は図書カード(500円分)になります)

応募方法 コープが組合員さんとそのご家族のみ応募いただけます。①住所 ②お名前(投稿採用時に匿名を希望される方はペンネームもあわせてご記入ください。) ③ご連絡先 ④組合員コード をご記入の上、下のあて先まで郵送、ファックス、Eメールにてご応募ください。

投稿・頭の体操の
答えの宛先

〒520-2351 野洲市富波甲972 生活協同組合コープしが スパイラル編集担当 行

●FAX: 0120-096502

●Eメール: Spiral@coop-shiga.or.jp



※お寄せいただいた個人情報は事前の同意なしに目的以外に使用しません。当選者発表後はすみやかに破棄します。

※頭の体操応募の方は、イラストやおたよりなどもお寄せください。
※おたよりは、コープのこと、記事の感想、身の周りの話題やくらしの知恵などをお待ちしています。
※投稿文章は場合により、内容を変えない範囲で修正させていただきます。

※他紙との二重投稿はご遠慮ください。
※イラストは返却しませんのでご了承ください(メールで送る場合は、1MB以内)。
※お預かりした個人情報は、投稿掲載、プレゼント発送以外には使用しません。



生協には環境に配慮する 長〜い歴史があります

生協は環境に配慮した商品の開発を先進的に進めてきました。たとえば1990年には日本ではじめてステイオンタブ缶を導入しました。それまでの飲料缶はプルタブが取れるため回収できず、ゴミになっていました。ステイオンタブ缶にすることでしっかり回収できるようになりました。

